

ЛЕКЦИИ

С. И. Котляр

ПРАКТИЧЕСКАЯ АРОМАТЕРАПИЯ

Витебский государственный
медицинский университет

В статье дано понятие ароматерапия, приведен перечень лекарственных растений, используемых в ароматерапии, достоинства и недостатки эфирных масел, характеристика их состава, практическое применение и технология приготовления лекарственных форм, содержащих эфирные масла.

Мир запахов удивителен и непредсказуем, ученые насчитывают их в природе тысячи. С появлением новейшей техники, инструментов и аппаратов стали регистрировать запахи, не известные до этого времени. Причем нет химических соединений с абсолютно одинаковым запахом. Запахи, ароматы играют в жизни людей большую роль. Они оказывают определенное влияние на органы дыхания, нервную систему, органы пищеварения, воздействуя на чувства и настроения человека. Да и удивительного ничего в том, что запахи наших любимых растений, цветов играют определенную роль в нашей жизни. Всего в мире насчитывается свыше 3-х тысяч эфирно – масличных растений. Промышленное значение имеют лишь те, в которых содержание эфирного масла составляет свыше сотых долей процента (жасмин, мимоза, фиалка, роза, до 10 % гвоздика).

Ароматерапия – это метод терапии, при котором с лечебной и косметической целью в качестве биологически активных компонентов используются натуральные эфирные масла. Эфирные масла (*Olea aetherea*) – это смеси летучих душистых веществ, вырабатываемых эфиромасличными растениями в период их жизнедеятельности и обладающие характерным запахом, присущим душистой части расте-

ния. Эфирные масла накапливаются или на поверхности растений (железистые волоски, эфирно – масличные железки, железистые пятна) или внутри них (секреторные клетки, ходы и каналы, секреторные вместилища). Эфирные масла представляют собой довольно сложный многокомпонентный комплекс, содержащий органические соединения терпенов, сесквитерпенов, спиртов, фенолов, альдегидов, кетонов, сложных эфиров, лактонов, а также некоторых гетероциклов. Число компонентов в эфирном масле одного вида растения может достигать сотни, а у некоторых и 500. Например, в мятном масле более 100 компонентов, в лавандовом – 160, эфирное масло чайного дерева содержит более 300 компонентов. Благодаря многокомпонентности эфирные масла обладают широким диапазоном терапевтических свойств. Бактерицидную активность обеспечивают спирты и кетоны, бактериостатическую – фенолы и эфиры, антисептическую – терпены и спирты, противовирусную – альдегиды. Натуральные полные эфирные масла вследствие синергического эффекта оказываются более активными, чем основные их составляющие вещества. Еще в 1904 г. Кутберт Холл показал, что антисептическое действие эвкалиптового масла намного превосходит действие его основного компонента – эвкалиптола. Главное правило в ароматерапии – использование только чистых эфирных масел. Качественные эфирные масла – это прозрачные, бесцветные или слегка желтоватые с оттенками жидкости различной степени вязкости. Исключения: полынное (зеленый цвет), синий – ромашковое, коричневый – пачулиевое. Эфирные масла в основном обладают густым вкусом, слабо растворяются в воде (данное свойство используют при перегонке их с водяным паром). Удельный вес колеблется от 0,8 до 1,2; температура кипения 160 – 240° С, температура кристаллизации от + 17 до – 30° С. Эфирные масла, как правило, легче

воды, и при попытке их растворить образуют тонкую жирную пленку. Но встречаются масла тяжелее воды, например, масло эвгенольного базилика, гвоздичное. Эфирные масла растворяются в большинстве органических растворителей: этиловом спирте, ацетоне, хлороформе, в животных жирах, жирных растительных маслах. В свою очередь они растворяют смолы, воск, парафин, а между собой смешиваются во всех соотношениях. На качество эфирного масла существенно влияет место произрастания растения. Для достижения заданного ароматерапевтического эффекта необходимо использовать эфирные масла наивысшего качества. Лучшими считаются лавандовое, гераниевое, розовое, жасминное – масла, получаемые во Франции (районы Ниццы и Канн). Италия и Испания являются главным центром добывания эфирных масел из плодов цитрусовых (лимонное, апельсиновое, бергамотовое). В Германии ведется переработка сырья (укроп, фенхель). Англия производит высококачественные мятное и лавандовое масла. В Болгарии получают высококачественное розовое масло, в Марокко – розовое, жасминное, в Индии – сандаловое, туберозовое, на островах Цейлон, Ява – сандаловое, гераниевое, ветиверовое, пальморозовое и др. В Америке получают эфирные масла из хвойных и цитрусовых, а в Австралии – из эвкалиптов и здесь же добывают масло из чайного дерева. В Украине также производят следующие эфирные масла: кориандровое, лавандовое, мятное, розовое, тминное, фенхелевое, мускатно – шалфейное.

В чем же достоинство эфирных масел?

1. Высоко выраженная биологическая активность, их компоненты очищают дыхательные пути, усиливают кровообращение, активизируют деятельность эндокринных желез, стимулируют защитные функции организма, тонизируют и расслабляют.

2. Очень высокий уровень проникновения в кожу, успокаивающее действие на раздраженную и воспаленную кожу. Вот почему входят широко в состав косметических средств по уходу за кожей.

3. Широкий выбор эфирных масел, а у каждого свой химический состав, определяющий цвет, аромат, летучесть, дает возможность индивидуально подобрать каждому человеку свое масло.

4. Совместимость со многими видами вспомогательных веществ (растительное масло, соли, воски).

5. Высокая антиокислительная активность, не уступающая наиболее активным антиоксидантам.

6. Возможность экономного использования – эфирные масла являются очень высококонцентрированными веществами, что важно для промышленного производства.

7. Превосходный запах уже помогает пациенту соответственно настроиться, вызывает положительные эмоции.

Наряду с достоинствами эфирные масла имеют ряд *недостатков*:

1. Возможны аллергические реакции и другие нежелательные эффекты.

2. Достаточно высокая себестоимость.

3. Очень высокая летучесть, требующая особой герметизации.

Имеются и *противопоказания* к применению эфирных масел:

1. Нельзя употреблять в одной процедуре более 3 – 4 масел, так как эффект может быть непредсказуем.

2. Во время беременности необходимо соблюдать осторожность, не рекомендуется использование масел базилика, мяты, чабреца, розмарина.

Перечень лекарственных растений, применяемых в ароматерапии для лечения различных заболеваний:

Ангина: лимон, имбирь, шалфей, чабрец

Афония: кипарис, чабрец, лимон

Герпес слизистых оболочек: лимон

Глухота: чеснок, укроп, садовый чабрец

Головокружение: базилик, ромашка аптечная, тмин, лаванда, мята, розмарин, шалфей, чабрец

Головная боль: лимон, лаванда, мята, ментол, бальзам «Золотая звезда»

Карбункул: ромашка, лимон, лук, чабрец

Кашель: анис, эвкалипт, почки сосны

Ларингит: лук

Ларингит хронический: шалфей

Насморк: бальзам «Золотая звезда», лук, чеснок, эвкалипт

Насморк хронический: базилик, бальзам «Золотая звезда»

Отиты: лимон

Ожоги 1 – й и 2 – й степени: ромашка, эвкалипт, герань, лаванда, розмарин, шалфей

Отморожение: лимон, лук

Полипы: туя (с осторожностью)

Раны: ромашка, эвкалипт, можжевельник, герань, гвоздика, лаванда, лук, розмарин, чабрец, шалфей

Ринит: чабрец

Синусит: лимон, эвкалипт, лаванда, мята, сосна, чабрец

Трахеит: сосна

Ушные боли: чеснок

Носовое кровотечение: лимон, скипидарное масло

Одной из самых интересных областей использования ароматерапии является ароматосметология, так как масла оказывают на кожу регенерирующее действие (розовое, гераниевое), стимулирующее (шалфейное, мелиссовое), очищающее (мятное, лавандовое). Масла очень густые и клейкие на ощупь (из-за высокого содержания витамина Е) смешивают с более легкими по консистенции маслами. К густым маслам относятся: авокадо, жожоба, сезамовое, ростков пшеницы и др. Характеристика некоторых эфирных масел приведена в таблице 1.

Установлено, что существуют два механизма восприятия запаха – ассоциативный и рефлекторный. Первый влияет на психоэмоциональную сферу человека, основан на запоминании взаимосвязи запахов с привычными о них представлениями. Второй связан с влиянием пахучих веществ на обонятельные рецепторные клетки в биологически активных точках средней части верхней носовой раковины и носовой перегородке, связанной с обонятельным анализатором.

Ш. М. Гасановым разработаны правила аромапрофилактики и ароматерапии и внедрены в санаторно – курортную практику. В 1961 году впервые были созданы фитопавильоны (Бакинский), где про-

шли оздоровление десятки тысяч пациентов.

Перечень ароматических растений, используемых в профилактике заболеваний, приведен в таблицах 2 и 3.

Практическое применение эфирных масел.

Ингаляции эффективны при лечении и профилактике заболеваний органов дыхания. Применяют индивидуальные ингаляторы типа Махольда, в которых используют спиртовые растворы эфирных масел. Ультразвуковые ингаляции позволяют вводить лекарственные вещества в глубокие отделы бронхиального дерева.

Аромалампы – это чаши с источником тепла, обеспечивающим испарение эфирных масел. Бывают электрические и со свечой. Над источником тепла устанавливается чаша с водой, в которую после нагрева добавляют эфирное масло (на 1 сеанс 3 – 8 капель). Длительность процедуры 15 минут. Курс лечения определяется индивидуально.

Ароматические ванны общего или местного действия. Гиппократ утверждал, что ванны помогают при многих болезнях и даже в том случае, когда все другое уже перестало помогать. Первые сведения о погружении в воду с лечебными и профилактическими целями занесены в индусские Веды полторы тысячи лет до нашей эры. В средние века о ваннах на время забыли, а в начале XIX века их лечебные свойства вызвали новый всплеск интереса со стороны науки. В настоящее время ванны с добавлением душистых эфирных масел – одна из основных процедур для борьбы с синдромом хронической усталости и преждевременным старением. Для ванны обычно требуется 10 – 15 капель эфирного масла, предварительно смешанного с маслом – основой растительного происхождения. Обычно используют персиковое или подсолнечное масла. Лучшие масла производят холодным прессованием. Аромаванны оказывают влияние на организм: через нос (на легкие, нервную систему), на кожу (поверхностно – косметические коррекции) и внутрикожно. Доказано, что вещества, используемые для

ванн, поглощаются кожей, а затем обнаруживаются в крови. Так, чабрецовые или хвойные ванны оказывают благоприятное антисептическое влияние на верхние дыхательные пути и разжижающее мокроту, с шалфеем – устраняющее потливость и секреторные запахи тела. Аромаванны широко применяются в психоароматерапии. Ванны, с эфирными маслами, оказывают более эффективное влияние на психику человека, чем лекарственные травы. Рецептов ванн красоты за века накопилось множество, но до сих пор особо влекут экзотикой ванна Афродиты с шафраном, медом и кобыльим молоком, ванна Клеопатры с кобыльим молоком и эфирными маслами. После таких ванн кожа становится мягкой, гладкой и нежной, улучшается общее состояние организма. В настоящее время используют ванны с ароматическими солями. Это пищевая крупнокристаллическая соль, пропитанная эфирными маслами. Применяют для лечебных ванн, ванночек для рук, ног, суставов, кожных заболеваний. Ароматические соли – прекрасные средства для релаксации мышц, рекомендуются людям с проблемной кожей. Применяют также аппликации из хлопковой ткани, пропитанной солевыми растворами. Можно использовать холодные компрессы (5-10° С) при ушибах, кровопотерях, открытых ранах, язвах и горячие (38 – 42° С) при различных заболеваниях кожи (дерматитах, нейродермитах, экземах, псориазах).

Сауна и баня. Высокая температура расширяет поры и способствует более полному восприятию эфирных масел. Терапевтический эффект наступает быстро, но в данном случае необходимо соблюдать осторожность при дозировке.

Массаж ароматерапевтический. В этом случае эфирные масла оказывают в первую очередь действие на нервную систему. Массаж ароматерапевтический оказывает наибольший седативный или тонизирующий эффект. Обычно рекомендуют «универсальные» эфирные масла – лавандовое, розмариновое, гераниевое, для чувствительной кожи – ромашковое.

Массаж точечный. На рефлексогенные точки наносится чистое эфирное масло с 1-2 каплями масла – основы. Пропорция эфирного масла к маслу – основе 3:1.

Технология приготовления ароматерапевтических средств.

Эфирные масла используются в ароматерапии как самостоятельно, так и в составе различных средств.

Традиционными формами являются масляные, спиртовые и водные растворы или лосьоны, кремы, гели, соли для ванн и др.

Приготовление спиртовых, масляных растворов эфирных масел не представляет особых трудностей и заключается главным образом в смешении соответствующего количества масла с растворителем. Растворение ведут непосредственно во флаконе для отпуска.

Технология водных растворов эфирных масел затруднена ввиду малой их растворимости.

Например:

Возьми: Воды очищенной 200 мл

Масла эфирного сандала 2 капли

Масла эфирного апельсина 1 каплю

В подставку отмеривают 200 мл воды очищенной и добавляют стандартным каплемером согласно таблице капель (Государственная фармакоп. Изд. 11-е, вып. 2, С. 134) 1 каплю эфирного масла апельсина и 2 капли эфирного масла сандала. Смесь тщательно перемешивают и оставляют в покое на 30 минут, периодически взбалтывая, для более полного растворения эфирного масла в воде. Жидкость фильтруют во флакон для отпуска через бумажный фильтр, предварительно смоченный водой (через такой фильтр не проходят нерастворимые частицы масла).

Для повышения растворимости эфирных масел в воде их сначала растворяют в небольшом количестве спирта этилового, а затем добавляют в раствор. Для улучшения проникновения масел в кожные покровы добавляют ПАВ, причем ПАВ вводят в последнюю очередь. Наиболее

распространенными ПАВ является твин 80, который легко растворяется в маслах, жирах и воде.

В кремы эфирные масла вводят в последнюю очередь, когда температура крема не превышает 40° С.

Для получения аромасолей эфирные масла растворяют в 96 % -ом этиловом спирте. Для равномерного распределения эфирного масла в составе соли растворителя берут минимальное количество. Соль опрыскивают спиртовым раствором эфирного масла, перемешивают и высушивают при комнатной температуре до полного удаления (улетучивания) спирта. После чего вновь перемешивают целлулоидной пластинкой (не пестиком, во избежание измельчения соли).

Возможные осложнения при ароматерапии.

Высококонцентрированные эфирные масла душицы, лимона, тимьяна, розмарина и др. при попадании на кожу или слизистые оболочки могут оказать раздражающее действие. Чтобы избежать непосредственного контакта с эфирными маслами при их получении, необходимо работать в резиновых перчатках.

Отравление могут вызвать пары камфоры.

Многие эфирные масла при передозировке могут вызвать интоксикацию, расстройство нервной системы и другие нежелательные последствия. Так, длительное вдыхание эфирного масла гвоздики может вызвать вышеуказанные осложнения.

Нарушение сердечной деятельности может вызвать базилик.

Аллергию могут вызвать: эфирное масло апельсина, корицы, лимона, мандарина.

Беременным женщинам противопоказано применение эфирных масел, особенно базилика и можжевельника.

Ароматерапия не должна проводиться длительное время.

ЛИТЕРАТУРА

1. Иванченко В. А. Секреты вашей бодрости. – Минск: «Вышэйшая школа», 1991. – 250 с.
2. Муравьева Д. А. Фармакогнозия. - М.: Медицина, 1991. – 507 с.
3. Практическое руководство по косметологии и аромологии / Под ред. д.ф.н. А. Г. Башуры. – Харьков, «Прапор», Из-во НФАУ, 1999. – С. 253 – 312.
4. Шеврыгин Б. В., Мchedлидзе Г. П. Справочник по оториноларингологии. – М., 1998. – 446 с.

SUMMARY

S. I. Kotlyar

PRACTICAL AROMATHERAPY

In the article is characterized aromatherapy, the list of medicinal plants used in aromatherapy, advantages and lacks of use of radio oils is given, the structure of radio oils, practical their application and technology of preparation of the medicinal forms containing radio oils is characterized.